

DENİZ'DEN

EYLÜL - ARALIK 2025 • YIL: 18 • SAYI: 64



İş Yerinde Etkin İletişim ve Verimlilik Projesi Mezuniyet Töreni

Bestseller Academy Öğrencilerini Ağırladık

LÖSEV İyilikler Çarşısı Teşekkür Belgesi

Nezihe-Derya Baltalı BİLSEM Müzik ve Resim Şenliği

Pamukkale Üniversitesi'nden İşletmemize Ziyaret

Döngüsel Ekonomi ve Tekstil Sektörüne Uyarlanması

Tedarikçi Kalitesini Yönetmek

Enerji İzleme Sistemleri ile Verimliliğe Anlık Müdahale

Ofislerin Sessiz Kahramanları

Davranışsal Değişiklik Yaratmak

Kimyasalların Depolanması, Taşınması ve Etiketlenmesi

Derinliklerden Gelen Güç: Şahika Ercümen

Nilüferler ve Elma Bahçeleri ile Kaplı Bir Hazine: Çivril

Sağlıklı Yaşam Tarzı

SİZE NE LAZIMSA

Özgören Group'ta




ÖZGÖREN
GROUP



@ozgorengroup

0 (258) 263 78 14

www.ozgorengroup.com

İçindekiler

Güncel	2
Sektörden	10
Kalite	14
ISG	16
Çevre - Enerji	18
Bilgisayar Dünyası	20
Bilgi Güvenliği	22
İçimizden Biri	24
Genel Kültür	28
Kültür Sanat	30
Gezi	32
Başka Pencere	34
Sofradan	36

EYLÜL - ARALIK 2025 ■ YIL: 18 ■ SAYI: 64



YAYIN KURULU

Osman Ertav / Murat İlhan / İlker Aksu

GÖRSEL YÖNETMEN

Edhem Şeşe

KATKIDA BULUNANLAR

Zehra Er Sezer, Edhem Şeşe,
Alper Ergün, Yıldırım Kara,
Özlem Karabulut.

YAYIN TARİHİ

Eylül 2025

YAZIŞMA ADRESİ

Organize Sanayi Bölgesi 2. Kısım
İbrahim Çallı Cad. No. 9
20330 Honaz-Denizli / Türkiye
T: +90 (258) 269 15 20
F: +90 (258) 269 11 66

osmanertav@deniztekstil.com.tr
boyahane@deniztekstil.com.tr

Bu Bülten Deniz Tekstil 'in ücretsiz
kültür faaliyetidir.



Deniz'den bülteni bir Baltalı Grup yayınıdır.

Reklam vermek ve reklam ile ilgili konular
için 258 269 15 20 - 1142 nolu dahili
numarayı arayınız

Yeni sayımızdan hepinize merhaba,

Yeni bir sayıyla daha sizlerle buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Her sayıda olduğu gibi, bu sayımızda da sizlere ilham verecek hikâyeler, güncel gelişmeler ve geleceğe dair umut vadeden adımlar sunmayı hedefledik.

Deniz Tekstil olarak, yalnızca üretim yapan bir firma olmanın ötesinde; değer üreten, gelişen, dönüşen ve topluma katkı sağlayan bir kurum olma vizyonuyla ilerliyoruz. Bu vizyon doğrultusunda attığımız her adımda sürdürülebilirliğe, yeniliğe ve insan odaklı yaklaşıma önem veriyoruz.

Bu sayımızda sektörümüzdeki dönüşümün izlerini süreceğiz, üretimden sosyal sorumluluğa uzanan bir perspektif sunacağız. Siz değerli çalışanlarımızın emeğiyle şekillenen projeler, başarı hikâyeleri ve geleceğe dair vizyoner bakış açılarıyla dolu bu sayının, sizlere ilham vereceğine inanıyoruz.

Her yeni sayımız, birlikte büyüyen bir hikayenin parçası. Siz değerli okurlarımızın desteği ve ilgisi, bize her defasında daha iyisini yapma motivasyonu veriyor. Bu yolculukta bizimle olduğunuz için içtenlikle teşekkür ederiz.

Keyifli okumalar diler, siz kıymetli okurlarımıza teşekkür ederiz.

Sevgi ve Saygılarımızla.

İş Yerinde Etkin İletişim ve Verimlilik Projesi Mezuniyet Töreni

Deniz Tekstil ve Bestseller iş birliğinde, Notidem ve Yalın Enstitü katkılarıyla hayata geçirdiğimiz projemizin mezuniyet törenini başarıyla tamamladık.

Katılımcı ekiplerimizle birlikte hem verimlilik hem de iş yeri iletişimi konusunda değerli kazanımlar elde ettik. Emeği geçen tüm ekip arkadaşlarımıza, eğitmenlerimize ve paydaşlarımıza teşekkür ederiz. Birlikte öğrenmenin ve gelişmenin mutluluğunu yaşıyoruz!





Burada birbirimize nasıl davranmamız gerektiğini, iletişimi kolaylaştıracak yöntemleri ve motivasyonumuzu artırmak için atılması gereken temel adımları hep birlikte deneyimledik. Daha önce hiç keş etmemiş ya da bu tarz bir törene ilk kez katılan arkadaşlarımız için bu anın duygusal anlamda çok kıymetli olduğunu düşünüyorum. Onlara böyle özel bir deneyim yaşatma fırsatımız olduğu için şirketimiz adına gurur duyuyorum. Biz de tüm çalışanlarımızı tebrik ediyor, başarılarıyla gurur duyduğumuzu bir kez daha ifade etmek istiyorum.

Deniz Baltalı

Deniz Tekstil Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı

Biz bu projenin merkezine çalışanları koyduk ve öncelikli olarak onlar için sosyal bir değer yaratmayı hedefledik. Bugün geldiğimiz noktada, bu hedefimize ulaştığımıza inanıyorum. Proje sayesinde çok nitelikli ve güçlü kadın liderler yetiştirdik; bu hem program için hem de bizim için ayrı bir değer. Kadın haklarına ve eşitliğe büyük önem veren bir firma olarak, bugün bu liderlerle bir araya gelip onların bilinçlerini ve öğrendiklerini görmek bizlere büyük bir gurur verdi. Kesinlikle çok anlamlı ve başarılı bir projeydi. Bizler de bundan dolayı son derece mutluyuz.

Andrei Vasiliev

Bestseller Proje Ekibi Yöneticisi



Bu proje bizim için çok değerli, çünkü en önemli iş ortaklarımızdan biri olan Bestseller firmasıyla birlikte yürüttük. Normalde daha çok otomotiv sektöründe kullanılan yalın yöntem sistemini konfeksiyon alanında uygulamayı denedik ve bugün gördüğümüz sonuçlar, ortaya gerçekten başarılı bir iş çıktığını gösteriyor. Yaklaşık beş ay süren bu süreç, ciddi bir planlama ve güçlü bir ekip çalışmasının ürünü olarak hayata geçti. Bugün elde ettiğimiz sonuçlardan dolayı son derece mutluyum.

Murat İlhan

Deniz Tekstil Genel Müdürü

Çalışanlarımız iş yeri içerisinde kendilerini daha önemli ve değerli hissettiler. Farklı fırsatları yakalayabileceklerini gördüler; ustabaşı olmayan birinin bu role gelebileceğini, organizasyon içinde cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığını deneyimlediler. Biz biliyoruz ki mutlu çalışanlarla, huzurlu bir çalışma ortamında ve dürüst üretim anlayışıyla çok başarılı sonuçlar elde edilebilir. Deniz Tekstil'le yıllardır çalışmaktan dolayı çok mutluyuz. Benzer projelerimizi gelecekte de sürdüreceğiz.

Seçil Orhan

Bestseller Sosyal Sorumluluk Müdürü



Burada yürüttüğümüz proje gerçekten çok başarılı bir şekilde tamamlandı ve bundan dolayı biz Yalın Enstitü olarak son derece memnunuz. Kurumların yalın dönüşümünü sağlamaya yönelik çalışmalar yürütüyoruz ve bu eğitimler, bu dönüşüm için önemli bir başlangıç noktasıdır. Elbette yalın dönüşümün kurumun geneline yayılması uzun bir süreçtir; ancak Deniz Tekstil'de attığımız bu adım, çok değerli ve umut verici bir başlangıç oldu. Biz de bu sürecin parçası olmaktan dolayı büyük memnuniyet duyuyoruz.

Nezih Soydan

Yalın Enstitü Proje Lideri

Bu projenin en değerli tarafı, sahada mavi yakalı çalışanlarla birlikte yürütülmüş olmasıydı. Bu gerçekten çok kıymetliydi. Ayrıca tekstilin yalın tekniklerle yeniden düzenlenmesine dair üretim odaklı bir eğitimle birleştirilmiş olması da projeyi çok özel kıldı. Burada çok güçlü bir ekip var ve Deniz Tekstil'de bunu almaya hazır yöneticilerle çalışmak ayrı bir mutluluk oldu. Kuyucak fabrikası benim için unutulmaz bir deneyim olarak kalacak. Burada çok güzel dostluklar edindim ve aynı zamanda çok şey öğrendim.

Ece Paralı Öztan

Notidem Proje Lideri



Bestseller Academy Öğrencilerini Ağırladık

İş ortaklarımızdan Bestseller'in öğrenci geliştirme programı Bestseller Academy'den bir grup akademi öğrencisi, 14-15 Mayıs tarihlerinde Denizli'yi ve işletmelerimizi ziyaret etti.



LÖSEV İyilikler Çarşısı Teşekkür Belgesi

LÖSEV'in iyilik yolculuğuna katkı sunmanın mutluluğunu yaşıyoruz!

Deniz Tekstil olarak Lösemili Çocuklar Vakfı (LÖSEV) tarafından, vakfa sunduğumuz katkılar ve LÖSEV İyilikler Çarşısı'na verdiğimiz destek dolayısıyla şirketimize Teşekkür Belgesi takdim edildi.

Bu anlamlı belgeyi şirketimiz adına İnsan Kaynakları Müdürümüz Zehra Er Sezer ve Kurumsal İletişim Sorumlumuz Edhem Şeşe teslim aldı.



Pamukkale Üniversitesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü Teknik Gezisi

Pamukkale Üniversitesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, Çalışma Ekonomisi ve Türkiye'de İşgücü Piyasası Uygulamaları dersi kapsamında entegre bir tekstil işletmesinin üretim süreçlerini yakından gözlemlemek için İplik, Örgü, Boyahane, Baskı ve Merkez Konfeksiyon işletmelerimize teknik gezi gerçekleştirdi. Teknik gezi sürecinde bilgi ve tecrübesini paylaşan tüm ekip arkadaşlarımıza teşekkür ederiz.



Bursiyerimizden Mesaj

Ben Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi 2025' mezunu Dr. Gamze AL.

Uzun ve zorlu bir yolculuk olan tıp fakültesi eğitimimin sonlandığı noktada, geriye dönüp baktığımda bugünlere gelmemde maddi ve manevi olarak yanımda olan destekleri unutmam mümkün değil.

6 yıl boyunca bana sundukları burs desteğiyle hem eğitime daha rahat odaklanmamı sağlayan hem de bu süreçte yanımda olduklarını hissettiren Deniz Tekstil'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Bu destek, sadece ekonomik bir katkı değil; aynı zamanda motivasyon kaynağı, bir güven duygusu oldu.

Bu imkânı sağlayan Deniz Tekstil ailesine, yöneticilerine ve emeği geçen herkese gönülden minnettarım. Eğitime verdikleri bu değerli katkının diğer kurumlara da örnek olmasını diler, yeni eğitim-öğretim yılında daha fazla sayıda öğrenciye ulaşmasını temenni ederim.

Saygı ve sevgilerimle.



Pamukkale Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü Teknik Gezisi

Pamukkale Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü, Yönetim ve Organizasyon Teorileri dersi kapsamında entegre bir işletmenin üretim süreçlerini yakından gözlemlemek için İplik, Örgü, Boyahane, Baskı ve Merkez Konfeksiyon işletmelerimize teknik gezi gerçekleştirdi. Teknik gezi sürecinde bilgi ve tecrübesini paylaşan tüm ekip arkadaşlarımıza teşekkür ederiz.



Tavas İşletmesi Türk Kızılay Kan Bağıışı



Türk Kızılay Denizli Kan Bağıış Merkezi ile birlikte yürüttüğümüz çalışma kapsamında Tavas konfeksiyon işletmemizde Kan ve Kök Hücre Bağıışı gerçekleşti. Kanın günümüz koşullarında dahi üretilmesi mümkün olmayan ve tek kaynağı insan olan hayati bir ilaç olması sebebiyle sosyal sorumluluk projemize destek veren tüm çalışma arkadaşlarımıza teşekkür ederiz.

Pamukkale Üniversitesi 14. Tiyatro Festivali

Deniz Tekstil olarak sanata ve gençliğe verdiğimiz desteğin bir parçası olarak, Pamukkale Üniversitesi 14. Tiyatro Festivali'ne katkıda bulunmaktan büyük mutluluk duyduk.

Festival kapsamında sağladığımız katkılardan dolayı Pamukkale Üniversitesi Tiyatro Topluluğu tarafından şirketimize plaket takdim edildi. Plaketi şirketimiz adına Planlama Müdürümüz Zeynep Aslankara teslim aldı.



Nezihe-Derya Baltalı Bilim ve Sanat Merkezi Müzik ve Resim Şenliği

Nezihe-Derya Baltalı Bilim ve Sanat Merkezi tarafından AquaMall AVM'de düzenlenen Müzik ve Resim Şenliği, sanat ve eğitimi buluşturan unutulmaz bir organizasyona sahne oldu. Baltalı Grup Yönetim Kurulu Başkanı Sayın Derya Baltalı ve kıymetli eşi sayın Dr. Nezihe Baltalı'nın ev sahipliğinde gerçekleşen etkinlik, şehrin önde gelen isimlerini bir araya getirdi.



Denizli Valisi sayın Ömer Faruk Coşkun ve eşi sayın Sevilay Coşkun'un teşrifleriyle onurlandırdığı programa; Denizli Büyükşehir Belediye Başkan Vekili sayın Ali Marım, Pamukkale Üniversitesi Rektörü sayın Prof. Dr. Mahmut Güngör, İl Emniyet Müdürü sayın Yavuz Sağdıç, Pamukkale Belediye Başkanı sayın Ali Rıza Ertemur, AK Parti İl Başkanı sayın Muhammet Subaşıoğlu, MHP İl Başkanı sayın Mehmet Ali Yılmaz, İl Millî Eğitim Müdürü sayın Emre Çalışkan, Pamukkale Üniversitesi Rektör Yardımcısı sayın Prof. Dr. Ersan Öz ve pek çok sayıda davetli katıldı.



Bilim ve Sanat Merkezi öğrencilerinin yıl boyunca büyük emek ve özveriyle hazırladığı eserler, ziyaretçilerden tam not aldı. Sanatın ve bilimin buluştuğu bu özel günde emeği geçen tüm öğretmenlerimize, öğrencilerimize ve değerli katılımcılarımıza içten teşekkürlerimizi sunarız.

Yüksekte Çalışma Eğitimi



“Alpin İş Sağlığı ve İş Güvenliği Özel Eğitim Tic. Ltd. Şti.” tarafından verilen eğitim, uluslararası iple erişim sertifikalı (SPRAT & IRATA Level-3) uzmanlar tarafından düzenlenmiştir.

Mekanik ve elektrik bakım personellerimiz, çalışma sahalarında karşılaşılabilecekleri risklere karşı hazırlıklı olmalarını sağlamak amacıyla düzenlenen Yüksekte Çalışma Eğitimini başarıyla tamamlamıştır.

Moda Tasarım Bölümü Stajyerlerimizin Sunumları

Pamukkale Üniversitesi Moda Tasarım Bölümü stajyer öğrencilerimizin başarılı sunumlarını Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Deniz Baltalı ve Pamukkale Üniversitesi Moda Tasarım Bölümü Öğretim Üyelerinin katılımları ile dinledik. Stajyerlerimizi tebrik eder, bundan sonraki iş hayatlarında başarılar dileriz.



Denizli Sosyal Güvenlik İl Müdürlüğü Ziyareti

1 Mayıs Emek ve Dayanışma Günü vesilesiyle Denizli Sosyal Güvenlik İl Müdürü Sayın Abdullah Mersin ve beraberindeki heyet, Merkez Konfeksiyon İşletmemizi ziyaret etti. Ziyaretleri ve çalışanlarımıza gösterdikleri ilgiden dolayı kendilerine teşekkür ederiz.



Pamukkale Üniversitesi'nden İşletmemize Ziyaret



Pamukkale Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mahmud Güngör ve rektör yardımcıları, işletmemizi ziyaret etti. Gerçekleştirilen ziyarette heyete, Yönetim Kurulu Başkanımız Derya Baltalı eşlik etti. Ziyaret kapsamında, üniversite-sanayi iş birliğinin güçlendirilmesine yönelik fikir alışverişinin yanı sıra, üniversitemizle olan mevcut iş birliklerimiz ve Organize Sanayi Bölgesi'ndeki polikliniğimizin geleceği üzerine değerlendirmeler yapıldı. Önümüzdeki döneme dair ortak projeler ve yeni iş birliği alanları konusunda verimli bir görüşme gerçekleştirildi. Bu anlamlı ziyaretlerinden dolayı Sayın Rektörümüz ve değerli heyetine teşekkür ederiz.

T.C. Sanayi ve Teknoloji Bakanlığına Ziyaret

Yönetim Kurulu Başkanımız Derya Baltalı, T.C. Sanayi ve Teknoloji Bakan Yardımcısı Oruç Baba İnân'ı makamında ziyaret ederek istişarelerde bulundu. Gerçekleştirilen ziyarette, Denizli Organize Sanayi Bölgesi'nde yürütülen mevcut projeler ve geleceğe yönelik planlar hakkında kapsamlı değerlendirmeler yapıldı. Ziyaret kapsamında, bölge sanayisinin altyapısının güçlendirilmesi ve sürdürülebilir kalkınmaya katkı sağlayacak yeni projelerin hayata geçirilmesi konularında karşılıklı fikir alışverişinde bulunuldu. Ayrıca, bölge sanayicilerinin ihtiyaçları, mevcut talepler ve çözüm önerileri de detaylı şekilde ele alındı. Yönetim Kurulu Başkanımız Derya Baltalı, desteklerinden dolayı Sayın Bakan Yardımcısı Oruç Baba İnân'a teşekkür ederek, organize sanayi bölgemizin bölgesel kalkınmaya katkısını artırmaya yönelik çalışmaların kararlılıkla sürdürüleceğini ifade etti.



Denizli OSB, Yeşil OSB Belgesini Almaya Hak Kazandı!



"Denizli Organize Sanayi Bölgemiz, Yeşil OSB Belgesi'ni alarak çevreye duyarlı, sürdürülebilir ve verimli üretim anlayışını bir kez daha tescillemiştir. Bu başarıda emeği geçen tüm sanayicilerimizi ve paydaşlarımızı tebrik ediyor, belgemizin bölgemize ve şehrimize hayırlı olmasını diliyorum."

Saygılarımla,

Derya BALTALI

Denizli Organize Sanayi Bölgesi ve Baltalı Grup
Yönetim Kurulu Başkanı

Döngüsel Ekonomi ve Tekstil Sektörüne Uyarlanması

Geleneksel “al–üret–tüket–at” modeli artık sürdürülebilir olmaktan çıkmıştır. Artan kaynak tüketimi, çevre kirliliği ve iklim krizi, üretim ve tüketim modellerinde köklü değişiklikleri zorunlu hâle getirmiştir. Bu noktada öne çıkan kavramlardan biri döngüsel ekonomidir. Döngüsel ekonomi, israfı ve atığı en aza indirmeyi, ürünlerin ve kaynakların döngüsel biçimde tekrar kullanıldığı bir sistemi hedefler. Tekstil sektörü gibi yoğun kaynak tüketen ve yüksek atık üreten bir alanda, döngüsel ekonomi yaklaşımı kritik öneme sahiptir.

Döngüsel Ekonominin Temel İlkeleri

1. Atığı ve kirliliği tasarımdan itibaren önlemek.
2. Ürünleri ve malzemeleri kullanımda tutmak.
3. Doğal sistemleri onarmak ve yeniden canlandırmak.

Bu yaklaşımda ürünler uzun ömürlü, tamir edilebilir, yeniden kullanılabilir veya geri dönüştürülebilir şekilde tasarlanır. Böylece kaynak kullanımı azalırken çevresel etki de minimize edilir.

Tekstil Sektörünün Döngüsel Ekonomiye Neden İhtiyacı Var?

- Her yıl dünya genelinde 92 milyon ton tekstil atığı oluşmakta, büyük kısmı çöplüklere gönderilmektedir.
- Pamuk üretimi gibi süreçler yoğun su ve kimyasal tüketimi gerektirir.
- Moda döngüsünün hızlanması (“hızlı moda”) ürün ömrünü kısaltarak atık miktarını artırmaktadır.
- Geri dönüştürülme oranı çok düşüktür: Küresel tekstil ürünlerinin yalnızca %1’i yeni giysilere dönüştürülmektedir.

Döngüsel Ekonominin Faydaları

- Doğal kaynak tüketimini azaltır.
- Karbon ayak izini düşürür.
- Uzun vadede maliyet avantajı sağlar.
- Marka imajını güçlendirir ve bilinçli tüketici kitlesine ulaşmayı kolaylaştırır.
- Yasal uyumluluğu destekler. (örneğin: AB Yeşil Mutabakatı, Eko-Tasarım direktifi)



Döngüsel Ekonominin

Tekstil Sektörüne Uygulama Alanları

1. Tasarım Aşamasında Döngüsellik

- Kolay sökülebilir dikiş sistemleri, modüler tasarımlar ve monomateriyal ürünler (tek tip kumaş) ürünlerin geri dönüşümünü kolaylaştırır.
- Sürdürülebilir tasarım ilkeleri benimsenerek ömrü uzun, tekrar kullanılabilir ürünler geliştirilebilir.

2. Üretim Süreçlerinde Atık Azaltımı

- Kumaş artıklarının yeniden değerlendirilmesi
- Su ve enerji tasarrufu sağlayan boyama teknikleri (örneğin su bazlı veya lazer boyama)
- Kimyasal kullanımının minimize edilmesi ve doğa dostu alternatiflere geçiş

3. Ürün Sonrası Süreçler

- İkinci el giysi uygulamaları, kiralama sistemleri (özellikle bebek giyim, gece kıyafeti gibi kısa ömürlü ürünlerde)
- Ürün geri alım programları (firmaların müşteriden eski ürünleri toplayıp geri dönüştürmesi)
- Lif geri dönüşüm tesisleri ile kullanılmayan giysilerin yeniden iplik hâline getirilmesi

Türkiye’de Durum ve Fırsatlar

Türkiye, güçlü tekstil altyapısıyla döngüsel ekonomi uygulamalarına hızlı adapte olabilecek ülkeler arasında yer alır. Ancak halen birçok firmada geri dönüşüm, izlenebilirlik ve atık yönetimi uygulamaları yetersizdir. Bu nedenle:

- Devlet destekli dönüşüm projeleri,
- Sanayi-üniversite iş birliğiyle Ar-Ge çalışmaları,
- Sürdürülebilir tekstil kümelenmeleri

gibi yapılar hayata geçirilmelidir.

Ayrıca, ihracat yapan firmalar için döngüsel ekonomi sadece çevresel bir kaygı değil, aynı zamanda ticaretin devamlılığı açısından stratejik bir zorunluluktur.

Döngüsel ekonomi; kaynakların verimli kullanıldığı, ürünlerin atık olmadan tekrar sisteme kazandırıldığı bir üretim modelidir. Tekstil sektöründe bu anlayışın yaygınlaşması hem çevre hem de sektörün rekabet gücü açısından kritik bir adımdır. Artık mesele sadece üretmek değil, sorumlu ve sürdürülebilir üretmektir. Çünkü tekstilin geleceği, döngüsel bir zihniyetle mümkün olacaktır.





WE HAVE BIG DREAMS

B Ü Y Ü K H A Y A L L E R İ M İ Z V A R

1988 yılında Sayın Derya Baltalı'nın teşebbüsü ile ilk temelleri atılan Baltalı Grup, tekstilin kalbi olarak bilinen Denizli'de kuruldu. Tekstil alanındaki entegre ve kurumsal yapısı ile birçok alt markanın da doğmasını sağladı.

Şirketler



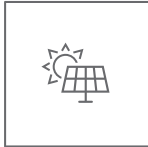
TEKSTİL

- DENİZ TEKSTİL
- HÜRSAN
- INTERMONDIAL
- SEASOUL
- NADD
- ROYAL TEKSTİL
- BAVENO



EMLAK

- BATI EGE
- KUZAY DENİZ



ENERJİ

- SALBAKOS ENERJİ
- PİRAMİD PETROL



DIŞ TİCARET

- ALPER



SİGORTA

- ATADENİZ



TARIM

- BATI EGE TARIM



TURİZM

- SALBAKOS HOTEL



GIDA

- ROYAL



Kurulduğu günden bugüne sürekli gelişen ve büyüyen Baltalı Grup, bölgenin ve Türkiye'nin gelişmesi için de üstüne düşeni yapıyor.

Yaşanabilir bir dünya, sürdürülebilir bir büyüme ve çevre için hayallerimiz var.

Hayallerimiz geleceğimize yön veriyor...

Tedarikçi Kalitesini Yönetmek

Zincirdeki En Zayıf Halka mı?



“Bir zincir, ancak en zayıf halkası kadar güçlüdür” sözü, tedarik zinciri kalitesini tanımlamak için birebir. Ürün ya da hizmet kalitesini yalnızca iç süreçler belirlemez; tedarikçiler, bu kalitenin ilk yapı taşlarını oluşturur.

Tedarikçi Kalitesi Nedir?

Tedarikçi kalitesi, dış kaynaklardan sağlanan ürün ve hizmetlerin kurumsal kalite standartlarını karşılayıp karşılamadığını gösteren bir ölçüttür. Hammadde, yedek parça, ambalaj, dış üretim ve hizmet tedarikleri bu kapsamda değerlendirilir.

Zayıf Tedarikçinin Kuruma Etkileri

- Kalitesiz malzeme nedeniyle üretimde hata artışı
- Teslimat gecikmeleri ile üretim aksamaları
- Müşteri şikayetlerinde artış
- Artan maliyetler (yeniden işçilik, hurda, iadeler)
- Kurumsal itibar kaybı

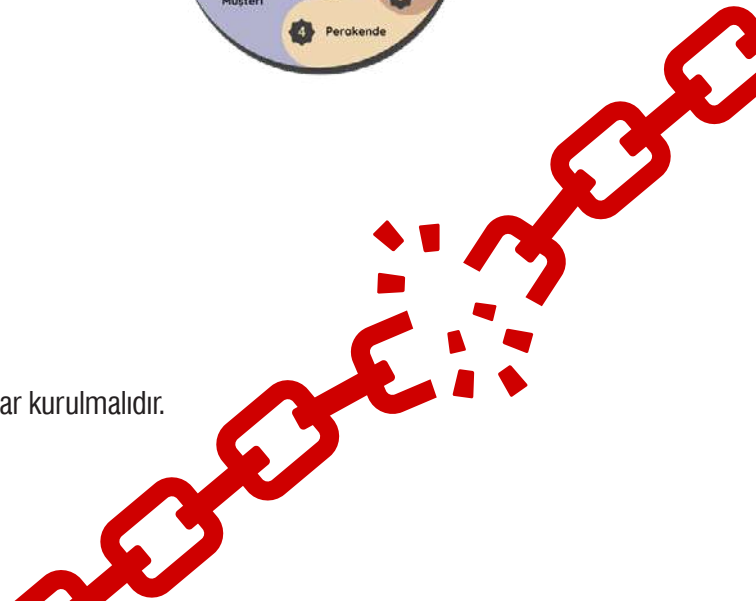


Risk Alanları

- Yetersiz kalite kontrol
- Belge ve sertifikasyon eksikliği
- Etik dışı üretim ve çevresel uygunsuzluklar
- Ani fiyat değişimleri ve tedarik süreksizlikleri

Tedarikçi kalitesi, nihai ürün kalitesinin temel belirleyicisidir.

Güçlü bir kalite zinciri için ilk halkadan itibaren sağlam yapılar kurulmalıdır.



Tedarikçi Seçiminden Performans Takibine – Kaliteyi Nasıl Sağlarız?

Sadece fiyata odaklanarak yapılan tedarikçi seçimi, kısa vadede kazanç gibi görünse de uzun vadede kalite krizlerine yol açabilir. **Kaliteli tedarik zinciri, sistematik bir yaklaşım ister.**

Tedarikçi Seçim Kriterleri

- Kalite belgeleri (ISO 9001, GOTS, OEKO-TEX vb.)
- Teknik yeterlilik ve üretim kapasitesi
- Referanslar ve sektörel tecrübe
- Teslimat sürekliliği
- Çevre ve iş güvenliği standartları

Performans Takibi Nasıl Yapılır?

- Teslimat doğruluğu oranı
- Kalite uygunluk oranı
- Şikâyet sayısı ve çözüm süresi
- İşbirliği düzeyi (İyileştirme isteklerine açıklık)
- Tedarikçi puan kartı (Supplier Scorecard)

Tedarikçi Denetimleri

- Yerinde kalite denetimleri
- Numune ve ilk ürün kontrolü
- Proses onayları (PPAP, FMEA vb.)
- Etik ve sürdürülebilirlik denetimleri

Sürekli Gelişim İçin İşbirliği

İyi bir tedarikçi ilişkisi sadece denetlemek değil, geliştirmek üzerine kurulmalıdır. Ortak hedefler belirlenerek, süreç iyileştirmeleri birlikte yürütülmelidir.

Geleceğin Tedarikçi Kalite Yönetimi – Dijitalleşme ve Sürdürülebilirlik

Küreselleşen ticaret, sık değişen pazar koşulları ve artan çevresel hassasiyet, tedarikçi yönetimini daha karmaşık ama aynı zamanda daha stratejik bir hale getiriyor. Gelecekte bu süreci yöneten şirketler öne çıkacak.

Dijital Araçlar ile Anlık Takip

- Tedarikçi portalları: Sipariş, belge ve performans takibi
- Bulut tabanlı denetim raporları: Uzaktan kalite kontrol ve analiz
- Yapay zekâ destekli risk analizi: Erken uyarı sistemleri
- Blockchain ile izlenebilirlik: Tedarik zinciri şeffaflığı

Sürdürülebilirlik Odaklı Kalite

- Karbon ayak izi düşük tedarikçilerle çalışma
- Geri dönüştürülebilir malzeme kullanımı
- Adil ticaret ve etik üretim denetimleri
- Yerel tedarikçileri destekleyerek lojistik karbonunu azaltmak

Kriz Zamanlarında Alternatif Zincir Stratejileri

- Çoklu tedarikçi planlaması
- Kritik malzeme için stok yönetimi
- Bölgesel kaynaklara yönelme (reshoring)

Gelecekte başarılı olan şirketler, sadece kaliteli üretim yapanlar değil; tedarikçileriyle entegre çalışan, dijitalleşen ve sürdürülebilirlik ilkesini gözetenler olacak.



“Tedarikçi Kalitesini Yönetmek: Zincirdeki En Zayıf Halka mı?” sorusuna verilecek cevap şudur:

Hayır, doğru yönetildiğinde tedarikçi zincirin en güçlü halkası olabilir.

Kalite yönetimi; iç süreçlerle sınırlı değil, uçtan uca bir yaklaşımdır.

Kimyasalların Depolanması, Taşınması ve Etiketlenmesi



Kimyasal maddelerle çalışılan tüm iş yerlerinde; doğru depolama, güvenli taşıma ve eksiksiz etiketleme, çalışan sağlığı, çevre güvenliği ve üretim sürekliliği açısından hayati önem taşır. Yanlış uygulamalar ise yangın, patlama, zehirlenme ya da çevre kirliliği gibi ciddi sonuçlara yol açabilir.

Kimyasalların Depolanması



Depolamada temel amaç, kimyasalın özelliklerine uygun güvenli bir ortamda tutulması ve risklerin en aza indirilmesidir.

Genel Depolama Kuralları:

- MSDS (Malzeme Güvenlik Bilgi Formu) bilgilerindeki talimatlara uyulmalı.
- Kimyasallar sınıflarına göre ayrılarak (yanıcı, toksik, aşındırıcı vs.) depolanmalıdır.
- Kimyasalların birbirleriyle tepkimeye girebilecek olanları aynı ortamda saklanmamalıdır.
- Asitler ile bazlar ayrı tutulmalı
- Oksitleyiciler yanıcılarla birlikte saklanmamalı

Fiziksel Ortam:

- Depo alanı havalandırılmalı, kuru ve serin olmalı
- Yangın söndürme sistemleri uygun şekilde kurulmalı
- Kimyasallar ikincil kaplar içinde tutulmalı (taşma/sızıntıya karşı)



Raflama ve İstifleme:

- Ağır kaplar alt raflara, hafifler üst raflara konulmalı
- Raflar kimyasallara dayanıklı malzemeden yapılmalı
- Kimyasalın türüne göre özel dolaplar (örn. yanıcı dolabı, asit dolabı) kullanılmalı



Kimyasalların Taşınması



Taşıma işlemleri sırasında oluşabilecek sızıntı, dökülme veya patlama riski mutlaka kontrol altına alınmalıdır.

Güvenli Taşıma İlkeleri:

- Eğitimli personel tarafından yapılmalı
- Taşıma sırasında uygun KKD (eldiven, gözlük, maske) kullanılmalı
- Büyük variller ya da bidonlar taşıma arabasıyla ve sabitlenmiş halde taşınmalı
- Darbeler ve devrilmelere karşı önlem alınmalı



Uygun Kap Seçimi:

- Kimyasalın doğasına uygun malzemeden yapılmış kaplar kullanılmalı (örneğin asit için plastik değilse paslanmaz çelik)
- Kaplar sağlam, sızdırmaz ve kolayca kapanabilir olmalı

Kimyasalların Etiketlenmesi



Etiketler, kimyasal hakkında hızlı ve doğru bilgi verir; maruz kalma ya da acil durumda hayati rol oynar.

Etiket Üzerinde Bulunması Gereken Bilgiler:

- Ürünün adı ve içeriği
- GHS tehlike sembolleri (örneğin: yanıcı, aşındırıcı, toksik)
- Uyarı kelimesi: "Dikkat" veya "Tehlike"
- Risk (H) ve önlem (P) ifadeleri
- Üretici veya ithalatçı bilgisi
- Uygunsa parti no, üretim tarihi

Uygulamada Yaygın Hatalar:

- El ile yazılmış veya eksik etiketler
- Silinmiş, solmuş veya kopmuş etiketler
- Ambalajın içeriğine uymayan etiketler (örneğin boş ambalajın tekrar kullanılması)



Tekstil Sektöründe Uygulama Örnekleri:



- Boyahane depolarında boya ve çözücüler ayrı dolaplarda, zeminden yükseltilmiş ve sızıntı tepsili raflarda tutulmalı.
- Apri ve yıkama birimlerinde, klor bazlı maddeler ile asitli maddeler karıştırılmadan farklı raflarda depolanmalıdır.
- Taşıma sırasında bidonlar devrilmeyecek şekilde bağlanmalı, taşıyıcı çalışanlar yanmaz önlük ve eldiven kullanmalıdır.
- Tüm kimyasalların etiketleri standart GHS sembolleri ile hazırlanmış olmalı ve her değişimde güncellenmelidir.

Kimyasalların güvenli depolanması, taşınması ve etiketlenmesi; kazaların, sağlık problemlerinin ve çevresel zararların önlenmesinde temel adımdır. Bu konulara gereken özen gösterilmediğinde hem çalışan hem de işveren ciddi risk altındadır.

Bu nedenle İSG uygulamalarında sistematik bir kimyasal yönetimi şarttır.

Enerji İzleme Sistemleri ile Verimliliğe Anlık Müdahale



Dijitalleşen dünyada, enerji artık yalnızca bir maliyet kalemi değil, aynı zamanda rekabet avantajı sağlayan stratejik bir unsurdur. Sanayi, hizmet ve kamu sektörlerinde sürdürülebilirlik hedeflerinin hızla önem kazandığı bu dönemde, enerji verimliliği konusu şirket politikalarının merkezine yerleşmiş durumda. Bu bağlamda enerji izleme sistemleri, farkındalık yaratmanın ve verimliliğe giden yolun en temel adımını oluşturmaktadır.

Enerji İzleme Sistemleri Nedir?

Enerji izleme sistemleri, bir işletmenin elektrik, doğalgaz, su gibi enerji kaynaklarını gerçek zamanlı olarak takip etmesini, analiz etmesini ve yönetmesini sağlayan dijital altyapılardır. Bu sistemler; sayaçlar, sensörler, veri toplama cihazları ve merkezi yazılımlar ile entegre şekilde çalışır.

Neden Gerekli?

- Enerji maliyetleri yüksek: İşletmelerin toplam giderlerinde enerji, ciddi bir yer tutar.
- Sürdürülebilirlik zorunluluğu: Karbon ayak izinin düşürülmesi, ulusal ve uluslararası regülasyonlar açısından önemlidir.
- Veriye dayalı karar alma: Enerjiyi anlık olarak izleyemeyen işletmeler, kaynak israfını tespit edemez.

“Ölçemediğiniz şeyi yönetemezsiniz” ilkesi, enerji yönetimi için de geçerlidir. Enerji izleme sistemleri, sürdürülebilir ve rekabetçi bir üretimin vazgeçilmezidir.

Uygulama Aşamaları

Kurulum Aşamaları

1. Ön analiz: Tesisin enerji tüketim noktalarının belirlenmesi
2. Donanım kurulumu: Akıllı sayaçlar, akım trafoları, basınç ve debi sensörleri
3. Veri iletişimi: IoT protokolleri ile merkezi sisteme veri akışı
4. Yazılım entegrasyonu: Web tabanlı izleme panelleri, mobil uygulamalar



Gerçek Zamanlı Takip

Enerji izleme sistemleri, tüketimi sadece kaydetmekle kalmaz, ani yükselişlerde alarm üretir, yoğun enerji harcayan makineleri tespit eder ve yöneticilere anında bilgi sunar.

Otomatik Müdahale

- Aşırı tüketim tespit edildiğinde ilgili hattın otomatik kapatılması
- Klima, aydınlatma, motor gibi sistemlerde zaman bazlı otomasyon
- Talep tarafı yönetimi (yük dengeleme)



Sektörel Örnek: Tekstil Sanayi

Bir tekstil boyahanesinde enerji izleme sayesinde; kurutma, yıkama ve buhar kazanı gibi enerji yoğun bölgeler tespit edilmiş, yapılan iyileştirmelerle %15 enerji tasarrufu sağlanmıştır.

Enerji sadece izlenmekle kalmaz, anlık verilerle akıllıca yönetilir. Bu da sistemin verimlilik getirmesini mümkün kılar.

Kazanımlar ve Geleceğin Akıllı Enerji Yönetimi

Enerji izleme sistemlerinin en güçlü yönü, elde edilen ölçülebilir kazanımlardır. Hem çevresel hem de ekonomik açıdan işletmelere ciddi faydalar sağlar.

Ekonomik Kazanımlar

- Yüzde 10-30 arası enerji tasarrufu potansiyeli
- Gereksiz çalışan makinelerin tespiti
- Enerji yoğun proseslerde optimizasyon
- Yatırım geri dönüş süresi: Genellikle 1-2 yıl içinde sistem kendini amorti eder.

Çevresel Etkiler

- Karbon emisyonlarında ciddi düşüş
- Su, buhar ve hava tüketiminin kontrol altına alınması
- Sıfır atık hedeflerine katkı

Enerji Yönetim Sistemi ile Entegrasyon

Enerji izleme sistemleri, ISO 50001 Enerji Yönetim Standardı ile kolaylıkla entegre edilebilir. Böylece sürekli iyileşen, kayıtlı ve sürdürülebilir bir sistem kurulur.

Yapay Zekâ ve Gelecek

Yeni nesil enerji yönetimi sistemleri, yapay zekâ algoritmaları ile tüketim tahmini, otomatik öneriler ve karar destek hizmeti sunmaktadır. Verilerden öğrenen sistemler, artık sadece izlemiyor; öngörüyor ve yönlendiriyor.



Enerji izleme sistemleri, sadece bugünün değil, geleceğin enerji yönetimi anlayışıdır. Akıllı işletmeler için veri artık sadece bilgi değil, stratejik bir değerdir.



Ofislerin Sessiz Kahramanları

Teknoloji Donanımlarında Performans ve Dayanıklılık

Modern iş dünyasında teknolojiye duyulan ihtiyaç, artık sadece yazılımlarla sınırlı değil. Şirketlerin verimli, kesintisiz ve güvenli çalışabilmesi için kullandıkları donanımlar da en az yazılımlar kadar kritik öneme sahip. Özellikle ofis ortamlarında, görünmeyen ama tüm süreci sırtlanan bu donanımlar; bilgisayarlar, sunucular, ağ cihazları, depolama birimleri ve çevre ekipmanlarından oluşuyor. Bu donanımların performansı ve dayanıklılığı ise iş sürekliliğinin anahtarı konumunda.

Performans: Sadece Hız Değil, Verimlilik de Önemli

Donanım performansı genellikle işlemci gücü ya da bellek kapasitesiyle değerlendirilse de, kurumsal düzeyde performans çok daha geniş bir alanı kapsar. Bir bilgisayarın hızlı açılması, uygulamaların takılmadan çalışması ya da veri aktarımının gecikmesiz gerçekleşmesi, çalışan verimliliği üzerinde doğrudan etki yaratır.

Günümüzde SSD (katı hal sürücü) kullanımı, klasik HDD'lere göre çok daha hızlı veri erişimi sunarak kullanıcı deneyimini iyileştiriyor. Benzer şekilde, 8 çekirdekli işlemciler ya da minimum 16 GB RAM kapasitesi, özellikle çoklu görev yapan departmanlarda büyük fark yaratıyor. Ancak bu noktada dikkat edilmesi gereken önemli bir husus var: İhtiyaca uygun donanım seçimi. Aşırı güçlü sistemler hem maliyet hem de enerji tüketimi açısından dezavantajlı olabilirken, yetersiz donanım da zaman kaybına ve verimsizliğe yol açabilir.



Dayanıklılık: Sessizce Çalışan Uzun Soluklu Donanımlar

Kurumsal donanımlar, genellikle ev kullanıcılarına göre çok daha yoğun ve sürekli kullanıma maruz kalır. Bu da dayanıklılık konusunu ön plana çıkarır. Ofis bilgisayarları sabah açılır, akşam kapanır, hatta bazıları 24 saat çalışır. Sürekli açık kalan sunucular ya da ağ anahtarları, arıza toleransı yüksek cihazlar olmak zorundadır.

Donanım dayanıklılığı yalnızca fiziksel sağlamlıkla sınırlı değildir. Soğutma sistemleri, toz filtreleme çözümleri, uzun süreli çalışmaya uygun güç kaynakları gibi bileşenler, cihazın ömrünü doğrudan etkiler. Ayrıca markaların sunduğu kurumsal garanti ve servis destekleri de bu noktada önemli rol oynar. Arızalanan bir cihazın hızlıca onarılması ya da yedeğiyle değiştirilmesi, operasyonel sürekliliği korumak açısından hayati olabilir.



Enerji Verimliliği: Göz Ardı Edilen Bir Performans Kriteri

Kurumsal düzeyde performans denilince akla çoğu zaman sadece hız gelir; ancak enerji verimliliği de günümüz ofisleri için bir o kadar önemlidir. Enerji verimli donanımlar, yalnızca elektrik faturalarında tasarruf sağlamaz, aynı zamanda karbon ayak izini de azaltır. Bu nedenle Energy Star gibi sertifikalara sahip donanımlar tercih edilmelidir.

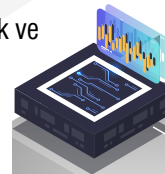
Yeni nesil işlemciler, kullanım yoğunluğuna göre güç tüketimini optimize ederken, LED ekranlı monitörler geleneksel modellere göre %30'a kadar daha az enerji harcar. Hem çevresel sürdürülebilirlik hem de uzun vadeli maliyet yönetimi için bu tür tercihler büyük fark yaratır.



Sessiz ama Stratejik Yatırımlar

Ofis donanımları, çoğu zaman göz önünde olmayan ancak arka planda işlerin sorunsuzca yürümesini sağlayan sessiz kahramanlardır. Performans, dayanıklılık ve enerji verimliliği ekseninde doğru yapılan donanım yatırımları, hem çalışan memnuniyetini hem de iş verimliliğini artırır.

Geleceği düşünen kurumlar için donanım seçimi sadece bir IT kararı değil, aynı zamanda stratejik bir yönetim karardır. Bu yüzden teknolojik altyapı yatırımları, kısa vadeli maliyet hesaplarıyla değil, uzun vadeli verimlilik ve sürdürülebilirlik kriterleriyle değerlendirilmelidir.



Yazılım Güncellemeleri ve Lisans Takibi

Gözden Kaçan Riskler



Günümüzde hemen her sektörde dijitalleşme büyük bir hızla ilerliyor. İşletmelerin verimliliği artırmak, süreçlerini optimize etmek ve rekabet avantajı sağlamak için kullandıkları yazılımlar, kurumsal altyapının vazgeçilmez parçaları haline geldi. Ancak bu yazılımlar; güncellemeleri, lisans geçerlilik süreleri ve uyumluluklarıyla birlikte yönetilmediğinde, ciddi güvenlik açıkları, yasal sorunlar ve operasyonel riskler doğurabiliyor.

Ne yazık ki birçok kurum, yazılım güncellemeleri ve lisans takibini sadece teknik bir konu olarak görüp gerekli önemi vermiyor. Oysa bu alan, dijital güvenliğin ve kurumsal bütünlüğün temel taşıdır.

Yazılım Güncellemeleri: İhmal Edilen Bir Güvenlik Duvarı

Her yazılım zamanla eskir. Üretici firmalar, hataları düzeltmek, yeni tehditlere karşı koruma sağlamak veya performansı artırmak amacıyla düzenli olarak güncellemeler yayınlar. Ancak güncelleme sürecinin geciktirilmesi ya da tamamen atlanması durumunda şu risklerle karşılaşılır:

a) Siber Güvenlik Açıkları:

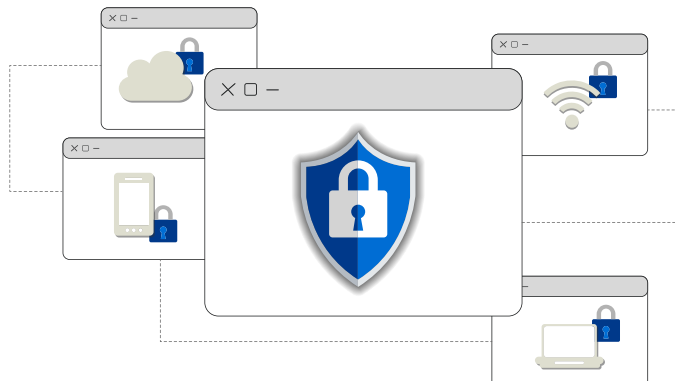
Saldırganlar, eski sürümlerdeki açıkları tespit ederek sistemlere kolaylıkla sızabilir. Özellikle fidye yazılımı saldırılarında en yaygın hedef, güncellenmemiş sistemlerdir. 2017 yılında dünya genelinde büyük zarara yol açan WannaCry saldırısı, Microsoft'un güncelleme ile kapattığı bir açığın güncellenmeyen sistemlerde sömürülmesiyle gerçekleşmiştir.

b) Sistem Uyumsuzlukları:

Güncellenmeyen yazılımlar, zamanla diğer sistemlerle uyumsuz hale gelir. Bu da veri akışının bozulmasına, hata mesajlarına ve süreç kesintilerine neden olabilir. ERP veya CRM gibi merkezi yazılımlarda bu tür uyumsuzluklar, zincirleme aksaklıklara yol açabilir.

c) Performans ve Verimlilik Kayıpları:

Yeni güncellemeler sadece güvenlik değil, performans iyileştirmeleri de içerir. Bu güncellemeleri uygulamayan kurumlar, yazılımlarından maksimum verimi alamaz.



Lisans Takibi: Görünmeyen Yasal Riskler

Yazılımlar, kullanım haklarını belirleyen lisans sözleşmeleri ile sunulur. Bu lisansların süresi, kullanıcı sayısı, kullanım şekli gibi kriterler kesin hatlarla çizilmiştir. Bu kuralların ihlali durumunda ortaya çıkan riskler, hem finansal hem de yasal açıdan oldukça ağırdır.

a) Denetimlerde Sürpriz Cezalar:

Birçok büyük yazılım firması (Microsoft, Adobe, Oracle vb.) düzenli olarak lisans denetimleri yapmaktadır. Eksik lisans, izinsiz kullanım veya süresi dolmuş yazılımlar, büyük cezalara yol açabilir. Bu cezalar hem para hem de itibar kaybı anlamına gelir.

b) Kurumsal Güvenilirlik Kaybı:

Lisanssız yazılım kullanımı tespit edildiğinde kurumun kamuoyundaki imajı zedelenebilir. Özellikle uluslararası iş ortakları için bu tür ihlaller ciddi güvensizlik yaratır.

c) Operasyonel Kesintiler:

Yasal sıkıntılar nedeniyle yazılım kullanımının durdurulması, üretim, planlama, satış gibi temel operasyonların aksamasına neden olabilir.

Neden Bu Riskler Göz Ardı Ediliyor?

Birçok kurum, BT yönetimini dış kaynaklara devrettiği veya yeterli iç kontrol mekanizmaları kurmadığı için bu riskleri geç fark eder. Ayrıca “çalışıyor, o zaman sorun yok” anlayışı, bu tür konuların sürekli ertelenmesine neden olur. Ancak görünmeyen riskler, fark edildiğinde genellikle çok geç olur. Bazı yaygın nedenler şunlardır:

- Güncelleme sonrası sorun yaşanma korkusu: Yazılımın yeni sürümünün mevcut sistemlerle uyumlu olmama endişesiyle güncelleme ertelenir.
- Lisans yönetiminin karmaşıklığı: Farklı yazılım tedarikçilerinin farklı lisanslama sistemleri olması, takibi zorlaştırır.
- Yeterli uzmanlık eksikliği: Kurum içindeki teknik personelin bu konuda bilinçli olmaması veya konuyu sadece teknik bir detay olarak görmesi.

Ne Yapmalı? Riskten Fırsata Geçiş

Bu risklerin önüne geçmek, yalnızca cezalardan kaçınmakla kalmaz, aynı zamanda kurumsal olgunluğu ve güvenliği artırır. Aşağıdaki öneriler, bu sürecin yönetilmesine yardımcı olabilir:

a) Güncelleme Politikası Oluşturun:

Yazılım güncellemeleri için net prosedürler belirlenmeli, test ortamlarında denemeler yapılarak kararlı sürümler üretim ortamına alınmalıdır.

b) Lisans Yönetim Sistemi Kurun:

Tüm yazılımlar için merkezi bir envanter tutulmalı, lisans süresi, kullanıcı sayısı ve sözleşme koşulları dijital olarak izlenmelidir.

c) BT ve Hukuk Departmanını Ortak Çalıştırın:

Yazılım sözleşmeleri yalnızca BT değil, aynı zamanda hukuk biriminin de sorumluluğunda olmalıdır. Bu sayede ihlaller erken aşamada tespit edilebilir.

d) Farkındalık Eğitimi Verin:

Tüm çalışanlara, yazılım lisansları ve güncellemelerle ilgili temel eğitimler verilmeli, kurumsal farkındalık artırılmalıdır.

Dijital Hijyenin Temel Taşı

Yazılım güncellemeleri ve lisans takibi, kurumsal dijital hijyenin en temel yapı taşlarından biridir. Bu süreçlerin ihmalı; sistem açıklarına, veri kayıplarına ve yüksek cezalara kapı aralar. Ancak doğru bir sistem kurulduğunda, hem bu risklerden kaçınılabilir hem de kurumun bilgi teknolojileri olgunluğu önemli ölçüde artar.

Unutmayın: En büyük güvenlik açığı, farkında olunmayan risktir.



ÖZLEM KARABULUT



Bölüm/Görev : İhracat

Doğum Yeri : Denizli

Medeni Hali : Evli

Eğitim : Lise

Yabancı Dil : -

İş Tecrübesi : 23 Yıl

En Sevdiği Renk: Beyaz

Müzik Türü: Türkçe Pop & Arabesk

En Sevdiği Yemek: Et Yemekleri ve Balık

En Sevdiği İçecek: Türk Kahvesi

Hobileri: Yüzme, Alışveriş, Eğlenmek, Seyahat Etmek

En Son Okuduğu Kitap: Senden Önce Ben - Jojo Moyes

En Son İzlediği Film: Gelin Takımı

En Çok Görmek İsteddiği Yer: Japonya

Denizli'de En Çok Gittiği Yer: Forum Çamlık

Tuttuğu Takım: Galatasaray

Neden Tekstil :

Çünkü Tekstil Denizli'nin kalbi, bende bu şehrin bir parçası olarak hem şehrim hem sektörüne katkı sunmak istedim.

Tekstil Olmasa Yapmak İsteyeceği Meslek:

Turizm ve Seyahat Sektörü

Neden Denizli?

Memleketim olduğu için.

Neden Deniz Tekstil?

Denizli'de Tekstil sektöründe öncü ve güvenilir bir firma olduğu için.

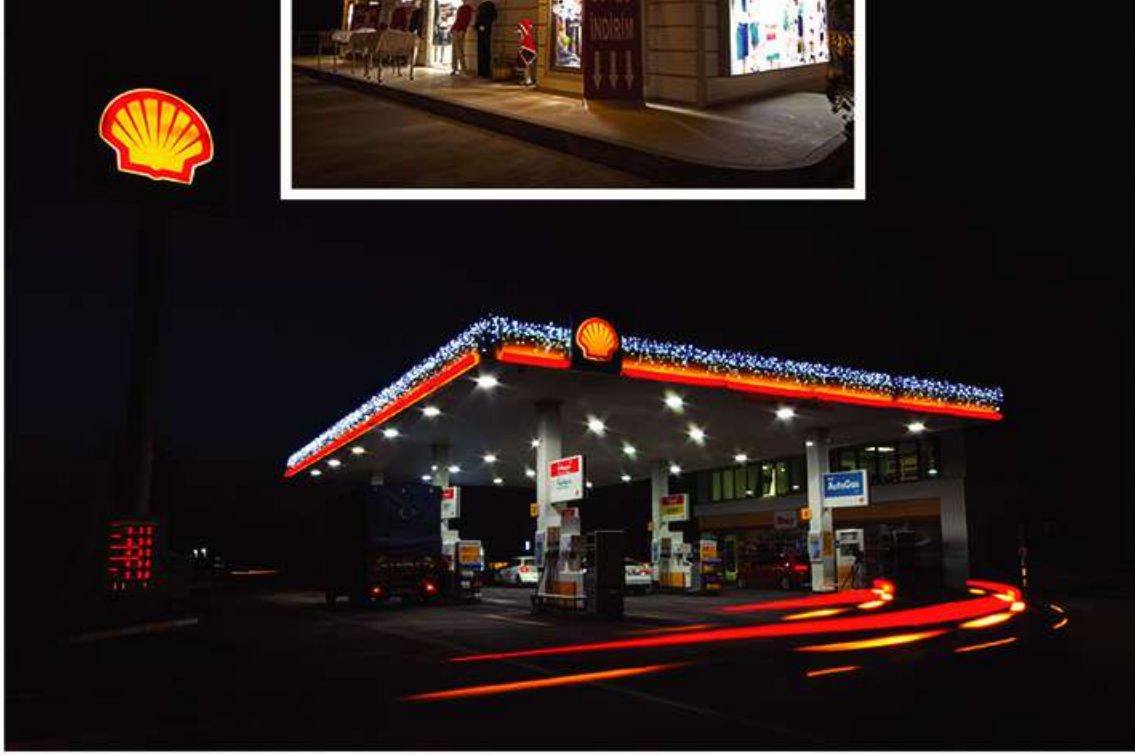
Kısa Hayat hikayesi (kendi ifadeleri ile)

1986 yılında Denizli'de doğdum, 11 yıldır evliyim ve iki çocuk annesiyim, 2001 yılında stajyer olarak ihracat bölümünde başladım. 2002'den bu yana ise aynı bölümde tam zamanlı çalışıyorum. 23 yıldır bu şirket, benim ikinci evim oldu. Çocukluğumu, gençliğimi ve iş hayatımı bu çatı altında yaşadım. Burada hem iş dünyasının tecrübelerini kazandım hem de hayatın bana öğrettiği en değerli dostlukları, anıları biriktirdim. Bugün geriye baktığımda, geçen yıllar bana hem mesleki hem kişisel anlamda çok şey kattı. İyi ki bu şirkette başlamışım ve bu büyük ailenin bir parçası olmuşum.

Tüm çalışma arkadaşlarıma başarı ve mutluluklar dilerim.



**PIRAMID
PETROL**



“Her Güzel Yolculuğa Bizimle Başlayın”



**Pınarkent Mahallesi,
Cafer Sadık Abaloğlu Bulvarı, 20145
DENİZLİ**





Mutlu Olun...



En Çok Mutlu Olduğunuz Yerde

Erinizdeyiz



EV GİYİMİ

Pijamalardan sabahlıklara, günlük giysilerden, pofuduk terliklere evdeki mutluluğunuz...



EV GİYİMİ

Banyodan sonra da sizi kuş gibi hafif hissettirecek yumuşacık ürünler...



EV GİYİMİ

Uyku setleri, rengarenk nevresimlerle, yatak odanızda özel bir dünyanız olsun...



EV GİYİMİ

Sevdiklerinize kendilerini özel hissettirin. Verdiğiniz değer güzel bir hediyeyle gösterin...

ROYAL TEKSTİL®

Royal Ev Tekstil Pazarlama ve Ticaret Ltd. Şti.

Çamlık Mah. Doğan Demircioğlu Cd. 2610 Sk. No: 7/A Pamukkale / DENİZLİ T: 0 (258) 212 51 08



SALBAKOS



Türkiye'nin, seçkin konuklarıyla isim yapmış turizm beldesi Alaçatı, İzmir'e 90 km, Çeşme'ye ise 15 km mesafededir. Bölgenin doğal güzellikleri, kültürel ve geleneksel yerleşim yapısı, sıcak ve samimi Ege insanı, Alaçatı'yı tatil cenneti bir yer haline getirmiştir.



Kendine özgü mimarisi ve butik tarzıyla, sıcaklığını yansıtan otelimizi sizlere kusursuz hizmet verabilmek için hazırladık.



Ferah 11 odamız, bahçemizdeki geniş havuzumuz ve güleryüzlü personelimizle, Alaçatı'nın gözde bir mahallesi olan Hacımemiş'teki otelimize bekliyoruz.

Alaçatı Mh. 12002 Sk. (2002 Sk.) No: 20 35930 - Çeşme, İZMİR / TURKEY
+90 530 255 0 777

info@salbakoshotel.com | www.salbakoshotel.com

DERİNLİKLERDEN GELEN GÜÇ

ŞAHİKA ERCÜMEN



Başarı bazen nefes kesen bir yolculuktur. Serbest dalış dünya rekortmeni ve çevre aktivisti Şahika Ercümen, tam da bu tanıma uyan ilham verici bir isim. Türkiye'nin adını dünyaya duyurmuş olan Ercümen, sadece su altındaki rekorlarıyla değil, disiplinli yaşamı, çevreye duyarlılığı ve azmiyle de örnek bir rol modeldir. Küçük yaşlarda astım hastalığıyla mücadele eden Ercümen'in suyla olan ilişkisi aslında bir tedavi süreciyle başladı. Ancak o, bu ilişkiyi bir tutkuya dönüştürdü ve hastalığını değil, hayallerini merkezine aldı.



Bugün hem Türkiye'nin hem de dünyanın sayılı serbest dalışçıları arasında yer alıyor. Ercümen, farklı derinliklerde kırdığı dünya rekorlarının yanı sıra, özellikle denizlerin korunması, plastik kirliliğiyle mücadele ve iklim değişikliği konularında aktif rol oynayan bir çevre savunucusu. Birleşmiş Milletler tarafından "Karbon Nötr Sporcu" ilan edilen ilk Türk sporcu olmasının yanı sıra, pek çok çevresel kampanyanın da gönüllü elçisidir. Bu ilham verici yolculuk, yalnızca bireysel başarıların değil, aynı zamanda toplumsal sorumluluğun, doğaya saygının ve sürdürülebilir bir geleceğe olan bağlılığın da bir yansımasıdır.

Şahika Ercümen'in hikayesi, bizlere bir kez daha hatırlatıyor:

Engeller, vazgeçmek için değil; daha güçlü devam etmek için aşılr.

Spor Kariyeri ve Başarılar

- Sualtı hokeyi ve dalışla başlayan kariyeriyle 2001 yılından bu yana dört farklı millî takımın sporcusudur: sualtı hokeyi, sualtı ragbisi, serbest dalış ve underwater orienteering.
- İlk dünya rekorunu 11 Şubat 2011 tarihinde Avusturya'daki Weissensee Gölü'nde, buz altında 110 m dinamik apnea dalışıyla kırdı. Bu derece erkek ve kadın rekoru olarak Guinness'a geçti.
- 2011'de Mısır'da 70 m sabit ağırlıkla dalış (CWT) ve 60 m değişken ağırlıkta paletsiz dalış (VNF) ile CMAS dünya rekorları kırdı.
- 2013'te Türkiye'de, 61 m VNF ile rekorunu geliştirdi ve Van Gölü'ne dikkat çekti — göldeki inci kefali göçünün korunmasına dikkat çektiği için özel anlam taşıyordu.
- 2014 yılında Kaş'ta 91 m VNF rekorunu kırarak önceki dünya rekorunu egale etti.
- 2016'da yine Kaş'ta 110 m değişken ağırlık paletli (VWT) dalışında yeni dünya rekoruna ulaştı.



Çevre ve Sosyal Sorumluluk

- Ercümen, UNDP Türkiye'nin "Life Below Water Advocate" (Deniz Yaşamını Savunucu) olarak atandı. Deniz kirliliği, plastik atıklar ve iklim değişikliği gibi konularda farkındalık projelerine aktif olarak katılıyor.
- İstanbul Boğazı'nda, Halfeti'de ve Kaş'ta gerçekleştirilen serbest dalış etkinlikleriyle deniz ekosistemlerini koruma mesajı veriyor. Zero waste (sıfır atık) temasıyla dikkat çekiyor.

Diğer Roller & İlham Verici Yönleri

- Diyetisyen olarak sporcu sağlığı ve beslenmesi konusunda uzman. Akademik eğitimini Başkent Üniversitesi'nde yüksek lisans seviyesine taşımakta
- Sosyal sorumluluk projelerine katılan ve bilimsel temellerle çevre farkındalığı oluşturan bir spor figürü. Bilhassa genç sporculara ve doğa koruyucularına ilham verici bir profil sunar.



Yayınevi : Altın Kitaplar
Sayfa Sayısı : 656
İlk Baskı Yılı : 2025
Dil : Türkçe
Ebat : 13,5 x 21,5 cm

Sırların Sırrı

Gerilim romanlarının tartışmasız ismi Dan Brown uzun süre sonra okurlarıyla yeniden buluşuyor!

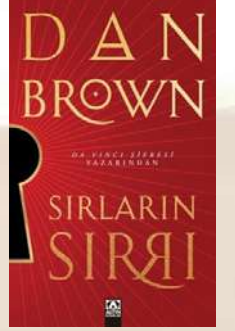
Soluksuz okunacak bu başyapıtla tüm okurları sadece Dan Brown'ın kurgulayabileceği o gizemli dünyaya davet ediyoruz!

Saygın Simgebilim Profesörü Robert Langdon, yeni bir ilişkiye başladığı noetik bilimci Katherine Solomon'un vereceği konferansa katılmak için Prag'a gider. Doktor Solomon insan bilincinin doğasına dair şaşırtıcı keşiflerin anlatıldığı, yüzyıllardır süregelen inançları altüst edebilecek bir kitap yayımlamak üzeredir. Ancak acımasız bir cinayet hayatlarını tam anlamıyla kaosa sürükler ve Katherine kitabıyla birlikte aniden ortadan kaybolur. Prag'ın kadim mitlerinden fırlamışa benzeyen azılı bir katilin peşine düşen Langdon ise kendisini aniden karanlık bir örgütün hedefinde bulur.

Olaylar Londra ve New York'a doğru genişlerken Langdon zamana karşı yarışmak zorunda kalır. Zira profesörün peşine düştüğü şey yalnızca bir kayıp vakası değil, insan zihni ve bilincine dair bildiğimiz her şeyi sonsuza dek değiştirebilecek bir uyanış ve gizli kapıların ardında bekleyen Gerçek'tir.

Bilimin soğuk gerçekleriyle kadim öğretilerin iç içe geçtiği bu akıl almaz serüvende tek bir soru her şeyi değiştirecektir:

Gerçek nedir ve nereye gizlenmiştir?



Dan Brown Kimdir?



22 Haziran 1964 tarihinde doğmuş olan Amerikalı yazar Dan Brown, gizem ve macera alanında içeriklere sahip kitaplarıyla geniş bir kitleye hitap etmektedir.

Her kitabıyla detaylı bir şekilde hazırlanmış olan yazar, okuyucularını büyük bir merak duygusuyla etkilemeyi başarmıştır.

İlk yayınlandığı günden itibaren ilgiyi hiç kaybetmeyen eserleriyle dikkat çeken Dan Brown'un, kitapları kadar uyarılma filmleri de okuyucuların heyecanını canlı tutmayı başarmıştır.

Dan Brown'un ilk kitabı olan "Dijital Kale" ile tanınmaya başlayan yazar, bu eseriyle büyük bir ses getirmiştir. Ancak asıl çıkışını "İhanet Noktası" adlı eseriyle yakalamıştır. Bu eseriyle birlikte Dan Brown, gizem ve gerilim türündeki kitaplarıyla adını geniş kitlelere duyurmuş ve sevenlerinin sayısını giderek artırmıştır.

Gizem ve macera tutkunlarının vazgeçilmez yazarlarından biri haline gelen Dan Brown, her eseriyle ilgi uyandırmış ve okuyucularının beklentilerini karşılamayı başarmıştır.

Sezen Aksu - Paşa Gönül Şarkıları

Sezen Aksu'nun, sekiz yıllık bir aranın ardından çıkardığı yeni albümü "Paşa Gönül Şarkıları" dinleyici ile buluştu. Toplam 16 şarkıdan oluşan "Paşa Gönül Şarkıları" ismiyle uyumlu biçimde kişisel hikayeler anlatıyor. Ağırlıklı olarak sözü ve/veya bestesi Sezen Aksu'ya ait şarkıları içeren albümde Ahmet Selçuk İlkan, Levent Yüksel, Mithat Can Özer, Mohamed Yehia, Nader Abdallah, Necati Cumalı, Sait Büyükçınar, Soner Sarıkabadayı gibi isimlerin de eserleri yer alıyor.

Albümdeki şarkıların düzenlemelerinde ise Ayda Tunçboyacı, Can Sanıbelli, Ersay Üner, Mert Alp, Mithat Can Özer, Murat Acar, Murat Bulut, Mustafa Ceceli, Okay Banış, Ozan Bayraşa ve Onno Tunç gibi müzisyenlerin imzaları bulunuyor.

Albümün tanıtım kareleri, fotoğraf sanatçısı Osman Yalın'a, kapak tasarımı ise Ali Taran'a ait.



- | | | |
|----------------------|--------------|---------------|
| 1. Linç | 2. Doğrucu | 3. Gemiler |
| 4. Yaygara | 5. Nanik | 6. Ey Aşk |
| 7. Dümenci | 8. Bana Sor | 9. Yandı İçim |
| 10. Abanozdaki Emine | 11. Sen Ağla | 12. Bahçe |
| | | 13. Şuh Nefes |

Güller (The Roses)

Ivy ve Theo, başarılı kariyerleri, mutlu evlilikleri ve harika çocuklarıyla ideal bir hayat sürüyor gibi görünmektedirler. Ancak Theo'nun kariyeri düşüşe geçerken, Ivy'nin kendi hedefleri yükselişe geçince, bu kusursuz görüntünün altında bir fırtına patlak veriyor. Kusursuz görünen çiftin çatırdayan ilişkisinde gizli rekabetler, bastırılmış öfkeler ve komik olduğu kadar keskin çatışmalar gün yüzüne çıkmaya başlar.

Tür: Dram, Komedi
Vizyon Tarihi: 29.08.2025
Yönetmen: Jay Roach
Senarist: Tony McNamara, Warren Adler
Oyuncular: Benedict Cumberbatch, Olivia Colman
Yapımı: Searchlight Pictures
Süre: 121 Dakika



Tarihi ve
Kültürüyle

Nilüferler ve Elma Bahçeleri ile Kaplı Bir Hazine

ÇİVRİL



Çivril, Türkiye'nin batısında, Ege Bölgesi içinde yer alan Denizli iline bağlı bir ilçedir. Denizli şehir merkezine yaklaşık 96 km mesafede bulunur ve Uşak'a ise yaklaşık 57 km uzaklıktadır. İlçenin rakımı 830–940 metre arasında değişir; merkez yoğunluğu da bu rakım düzeyindedir. Yüzölçümü 1570 km²'dir ve 2024 yılı itibarıyla nüfusu yaklaşık 59.912 kişidir. Denizli içindeki alan bakımından ikinci büyük, nüfus açısından ise Merkezefendi ve Pamukkale'den sonra üçüncü sıradadır.

Çivril, tarım ve el sanatlarıyla bilinmekte; özellikle elma yetiştiriciliği yaygındır. Yazları kuru ve sıcak, kışları soğuk ve yağışlı iklimi ile İç Anadolu ile Akdeniz iklimi arasında geçiş niteliğindedir.

Tarihî Gelişim & Arkeolojik Miras

Erken Yerleşimler

Bölgede en erken yerleşimler Beycehöyük höyüğüdür. M.Ö. 3000 civarına tarihlenen buluntular, Arzava Krallığı ile bağlantılıdır; Hittitler döneminde önemli bir yerleşim merkezidir. Yavuzca ve çevresinde Phryg dönemine dönük izler, Eumeneia Antik Kenti gibi yapı kalıntıları dikkat çeker.

Çivril Adının Kökeni ve Osmanlı Dönemi

Adı, Osmanlı kaynaklarında "suyu bol geçen yer" anlamına gelen Çağatayca kökenli Çivril kelimesinden gelir; halk arasında ise "Çevril" komutundan geldiğine dair rivayetler bulunur. İlçe için ilk olarak 12. yüzyıldaki Miryokefalon Savaşı sırasında Bizans kaynaklarında "Tribritzi" veya "Cyybrilcimani" adlarıyla geçer.

Çivril, 1886'da belediye statüsü kazandı; 1892'de nahiye, 1910 yılında Afyon'a bağlı ilçe hâline geldi. 1925'te Denizli'ye bağlandı. Ayrıca 1988 yılına kadar İzmir Dinar demiryolu hattının bir kolu olan Çivril hattı kullanıldı.

Milli Mücadele ve Kurtuluş

1921 yılında Çivril, iki kez Yunan işgaline uğradı; Türk Alayı'nın gelmesiyle kısa sürede boşaltıldı. 30 Ağustos 1922'de ilçede işgal sona erdi ve her yıl Zafer Bayramı olarak kutlanır.



Coğrafya, Doğal Güzellikler ve Turizm



Coğrafi Yapı

İlçe alüvyal bir çöküntü ovasında olup, alanın %54'ü düz ova, %30'u dağlık ve %16'sı dalgali araziden oluşur. Etrafı Bulkaz (1990 m), Kocayaka (1259 m), Bozdağ (1350 m) ve Akdağ (2449 m) gibi dağlarla çevrilidir. İklimi yazları sıcak ve kuru, kışları soğuk ve yağışlıdır.

Işıklı Gölü ve Akdağ Tabiat Parkı

İlçeye yaklaşık 20 km mesafede yer alan Işıklı Gölü (yaklaşık 73 km², 821 m rakım), tatlı su balıkları ve göçmen su kuşları bakımından önemli bir ekolojik alandır. Sulama ve balıkçılık amaçlı kullanılan göl, aynı zamanda "Önemli Kuş Alanı" (IBA) sınıflandırmasına dahildir.

Tarihi ve Turistik Yerler

Çivril'de görülmeye değer pek çok yer vardır: Eumania Antik Kenti (Bergama Kralı II. Eumenes tarafından kurulduğu kabul edilir), Sublaion Kalesi, Osmanlı dönemi yollarına ait Akköprü ve Kavakköy Köprüleri, ayrıca Işıklı Höyüğü ve Beycesultan Höyüğü arkeolojik önem taşır.

Bunlara ek olarak bölgedeki tarihi camiler (Dedeköy Camii, Savranşah Camii), Özdemirci mezarlığındaki Türk balbaları gibi yapılar ilgi çeker. Ayrıca doğal güzellikler arasında Işıklı kaya kaynakları, Gümüşü şelalesi, Tokalı Kanyon ve İğdir Çamlığı gibi alanlar öne çıkar.

Kültür, El Sanatları & Yaşam

Kültürel Özellikler

Çivril'in kültürü 12. yüzyıla kadar uzanan zengin bir geçmişe sahiptir. İlçede testici bardak yapımı, geleneksel düğünler, yöresel giysiler, tarihi evler gibi unsurlar yaşatılmaktadır. Belediye tarafından kültürel turizm faaliyetleri desteklenmektedir.

El Sanatları ve Giysiler

Testi ve toprak bardak yapımı, zengin kırmızı topraklardan üretilen el sanatlarını oluşturur. Toprak güveç ve bardakların lezzet ve serinkanlılık özellikleriyle dikkat çekerken; göynek, enteri, pazen kumaşlar ve kutnu kumaştan yapılmış gelin giysileri gibi geleneksel giysiler sonraki kuşaklara aktarılmaktadır.

Yemek Kültürü

Çivril mutfağı Ege'si özelliğini yansıtır. Tarhana, etli keşkek, topalak aşı, gömbe, çoban helvası, haranı turşusu ve özellikle Işıklı Gölü balıkları (sazan, alabalık, dişli) öne çıkan lezzetlerdir.

Ekonomi ve Göç

Çivril'de tarım (özellikle elma, tahıl, sebze, hayvancılık) ekonomik hayatın ana unsurlarındandır. 1960'larda başlayan yurtdışı göçü nedeniyle Almanya, ABD ve Avrupa'da yaşayan çok sayıda Çivril'li vardır. Yaz aylarında bu kişiler geri dönerek ilçeyi canlandırır.



Çivril, coğrafi yapısıyla, arkeolojik ve tarihî mirasıyla, zengin kültürel değerleriyle ve doğal güzellikleriyle hem keşfedilecek hem yaşanacak bir ilçedir. 6000 yıllık tarihe sahip olmasının yanı sıra; testisi, geleneksel giysileri, yöresel lezzetleri ve mavi-yeşil doğası, Çivril'i Ege'nin içlerinde saklı bir hazine hâline getiriyor.

Sağlıklı Yaşam Tarzı

Hayatınıza Değer Katın



Günümüz dünyasında sağlıklı yaşam tarzı, yalnızca hastalıklardan korunmak için değil, aynı zamanda daha kaliteli, enerjik ve mutlu bir hayat sürmek için benimsenmesi gereken bir yaşam biçimi haline gelmiştir. Sağlıklı olmak, sadece hasta olmamak değildir; fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak dengede ve iyi hissetmek anlamına gelir. Bu da ancak bütüncül bir yaşam yaklaşımıyla mümkündür.

Sağlıklı yaşam, rastgele yapılan tercihlerden değil; bilinçli, planlı ve sürdürülebilir adımlardan oluşur. Kimi zaman beslenme alışkanlıklarımızı gözden geçirmekle, kimi zaman zihnimizi rahatlatacak aktivitelere yer açmakla başlar. Her bireyin yaşam şekli farklıdır; fakat sağlıklı bir hayatın temel prensipleri ortaktır.

Sağlıklı Beslenme: Vücudun Doğal Yakıtı

Vücudumuz, tıpkı bir makine gibi düzenli ve kaliteli yakıtı ihtiyaç duyar. Bu yakıt da sağlıklı ve dengeli beslenmeden gelir. Öğünlerde karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallerin dengeli şekilde alınması, bağışıklık sistemini destekler ve enerji düzeyimizi yüksek tutar.

- Taze meyve ve sebzeler, vitamin ve lif kaynağıdır.
- Tam tahıllar, uzun süre tok tutar ve kan şekerini dengede tutar.
- Sağlıklı yağlar (zeytinyağı, ceviz, avokado gibi) kalp sağlığı için önemlidir.
- Şekerli ve işlenmiş gıdalar, mümkün olduğunca sınırlandırılmalıdır.
- Günde en az 1,5-2 litre su içmek, vücut fonksiyonları için hayati önem taşır.

Beslenme alışkanlıkları bir günde değişmez. Ancak küçük adımlarla sağlıklı tercihler yapmak, uzun vadede büyük farklar yaratır.



Düzenli Fiziksel Aktivite: Bedenin ve Ruhun İlacı

Hareket etmek, sadece kilo vermek ya da fit görünmek için değil; kalp-damar sağlığını korumak, kas-iskelet sistemini güçlendirmek, metabolizmayı hızlandırmak ve zihinsel sağlığı desteklemek için de gereklidir.

- Haftada en az 150 dakika orta düzey egzersiz (yürüyüş, bisiklet, yüzme, dans gibi) önerilir.
- Fiziksel aktivite, stres hormonlarını azaltır ve mutluluk hormonlarını (endorfin, serotonin) artırır.
- Hareketsizlik, günümüzde “yeni sigara” olarak tanımlanmakta; birçok kronik hastalığın temel sebeplerinden biri sayılmaktadır.



Unutmayın, hareket etmek için spor salonuna gitmek zorunda değilsiniz. Günlük yaşamda yapacağınız küçük değişiklikler (merdiven kullanmak, kısa yürüyüşler, evde basit egzersizler) bile önemli faydalar sağlar.

Kaliteli Uyku: Yenilenmenin Temeli

Uyku, bedenin ve zihnin yeniden şarj olduğu bir süreçtir. Kaliteli bir uyku, sadece yorgunluğu gidermekle kalmaz; öğrenme, hafıza, bağışıklık sistemi ve ruh hali üzerinde doğrudan etkilidir.

- Yetişkinler için 7-9 saat kesintisiz uyku idealdir.
- Uyumadan önce ekran süresi azaltılmalı, kafeinli içecekler tüketilmemelidir.
- Mümkünse aynı saatlerde uyuyup uyanmak, biyolojik saatin düzenlenmesine yardımcı olur.

Yetersiz ya da kalitesiz uyku; dikkat dağınıklığına, bağışıklık zayıflığına ve ruh hali bozukluklarına yol açabilir.



Zihinsel ve Duygusal Sağlık: Görünmeyen Dengeler

Fiziksel sağlığımız ne kadar önemliyse, zihinsel ve duygusal sağlığımız da o denli kıymetlidir. Günümüzün hızlı ve rekabetçi yaşam tarzı, stres, kaygı ve tükenmişlik hissini artırmaktadır. Bu durumla başa çıkmak için bazı yöntemleri yaşamımıza dahil etmek faydalı olur:

- Meditasyon ve nefes egzersizleri, zihinsel gevşeme sağlar.
- Hobi edinmek, zihni meşgul ederek olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.
- Sosyal ilişkileri güçlendirmek, duygusal destek sağlar.
- Gerekirse bir uzmandan destek almak, duygusal yüklerin azaltılmasına yardımcı olur.

Kendini iyi hissetmek, içsel huzur ve yaşamdan alınan doyum, sağlıklı bir zihnin işaretidir.



Zararlı Alışkanlıklardan Kaçınmak: Geleceğe Saygı

Sağlıklı yaşam, sadece iyi alışkanlıklar kazanmak değil; aynı zamanda zararlı olanlardan uzak durmak anlamına da gelir.

- Sigara ve tütün ürünleri, başta akciğer kanseri olmak üzere birçok hastalığın temel nedenidir.
- Alkol kullanımı, uzun vadede karaciğer, beyin ve kalp sağlığına zarar verir.
- Madde bağımlılığı, bireyin tüm yaşam kalitesini olumsuz etkiler.

Bu alışkanlıklarla mücadele ediyorsanız, yalnız olmadığınızı bilin. Uzman desteğiyle bu süreçler daha kolay yönetilebilir.

Sağlıklı Yaşam Bir Hedef Değil, Yolculuktur

Sağlıklı yaşamak, bir “mükemmeliyet” değil, bir “denge” meselesidir. Her gün biraz daha iyi seçimler yaparak, yaşam kalitemizi artırmak mümkündür. Sağlıklı yaşam tarzı, sadece uzun yaşamak için değil; yaşarken dolu dolu, keyifle ve güçlü bir şekilde var olabilmek içindir.

Unutmayın, sağlığınız sizin en büyük sermayenizdir. Onu korumak ve geliştirmek sizin elinizde. Küçük değişimlerle başlayın, büyük farklar yaratın.



Köfteli Nohut Yahnisi

10
Kişilik

Boyahane işletmemizde yemek hizmetini veren Sofra Aşçısı Yıldırım Kara'dan yeni tarifimiz aşağıdaki gibidir.

TARİFİ:

Kıymamızdan bildiğimiz şekilde yoğurup, küçük köfteler yapalım.

Nohudu akşamdan ıslatıp sabah güzelce haşlayalım. Tenceremize çiçek yağını koyup soğan, havuç koyalım ve kavuralım. İçine haşlanmış nohudu, köfteyi, domatesi ve biberi verelim. Suyunu verip, kaynadıktan sonra piştiğinden emin olunca servis edelim.

Afiyet olsun.

Nohut: 500 gr

Biber: 4 Adet

Soğan: 2 Adet

Havuç: 2 Adet

Kıyma: 500 gr

Domates: 4 Adet

Çiçek Yağı: 200 gr

Tuz



Yemekhane Tema Günleri

Antep Günü



Boyahane Yemekhanemizde Sofra Grup tarafından düzenlenen temalı yemek günleri devam ediyor.





OKUL KIRTASIYE

1950' den Bu Güne...

Hacı Ahmet YILDIZ tarafından

1950 yılında kurulan, Denizli'nin en eski ve en köklü firması olan "MALATYA PAZARI" mazisindeki dürüstlük ve kalite prensiplerinden ödün vermeden, kısa vadeli değil uzun vadeli düşünerek yeni nesil ve yeni hizmet anlayışıyla, 1991 yılından bu yana "OKUL KIRTASIYE KOLL. ŞTİ." adıyla çalışmalarını sürdürmektedir



Saraylar Mahallesi 2.Ticari Yol, 466. Sk. No:5/b, 20010
Bayramyeri Merkezefendi/DENİZLİ



Seasoul®

feel, what you wear...

